



BILD: SHUTTERSTOCK/ADOBESTOCK.COM

# Einander aus den Gräbern helfen

Was heißt Erlösung und was meint Auferstehung?

Ein Gespräch über unerfüllte Wünsche, über die Sehnsucht und über Ermutigungshebammen.

JOSEF BRUCKMOSER

**A**rnold Metznitz, Psychotherapeut und Theologe, ermutigt im SN-Gespräch dazu, mit aller Leidenschaft auf große Ziele hinzuwirken und schon in diesem Leben den Vorgeschmack der Auferstehung zu suchen.

**SN: Viele Menschen fühlen sich in unserer globalen Welt als Teil eines Ganzen, das sie nicht durchschauen. Sie haben das Gefühl, dass sie nicht mitspielen können, sondern ihnen – im schlimmsten Falle böse – mitgespielt wird. Woher kommt diese verbreitete Verunsicherung?**

**Arnold Metznitz:** Unsere Welt ist so komplex geworden, dass ich als Einzelner unfähig bin, alles zu durchschauen – geschweige denn das Gefühl zu haben, dass ich mitspielen darf oder dass darin ein tragender Sinn zu erkennen sei. Wo ich die Dinge nicht durchschaue, wo ich nicht mitspielen darf und in dem, was ich tue, keinen Sinn erkennen kann, bekomme ich das Gefühl, dem Ganzen hilflos ausgeliefert zu sein.

Jeder von uns hat eine Grundvorstellung davon, was er braucht, um das Leben schön zu finden, von dem, was er erlebt, berührt zu werden. Jeder Mensch trägt die Sehnsucht nach Stimmigkeit in sich, macht aber beinahe täglich die Erfahrung von Unstimmigkeit. Wir haben Wünsche, die unseren inneren Motor in Bewegung setzen und unsere Begeisterung ankurbeln. Gleichzeitig stoßen diese Wünsche an Grenzen und lassen sich so nicht erfüllen.

**SN: Der Dalai Lama sagt, besser wäre es, gar nichts zu wünschen.**

Ich kann an meinen Wünschen verzweifeln. Oder aber ich drehe es um und sage mir: Ich habe nichts dagegen, dass meine Wünsche nicht in Erfüllung gehen. Ich bin neugierig, was mir kraft meiner Kreativität oder Fantasie einfallen wird, um damit zurechtzu-

kommen. Das Ziel des Lebens besteht ja nicht darin, dass alles passt, sondern darin, jemand zu werden, der nichts dagegen hat, dass nie alles passt.

Wir sollten uns im Sinne des Dalai Lama von der Sehnsucht verabschieden, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen. Vielmehr wäre es ratsamer, uns große Ziele zu stecken, von denen wir von vornherein wissen, dass wir sie wahrscheinlich nie ganz erreichen können – und dann sollten wir mit aller Leidenschaft auf diese Fernziele hinarbeiten. So bewegen wir uns in eine Richtung, in der wir an uns selbst wachsen und dabei jene Potenziale entfalten, die in uns schlummern. Dann werden wir staunen über das, was möglich ist, auch wenn wir das gesteckte Ziel nicht erreichen sollten.

Bei dem, was wir „Leben“ nennen, geht es im besten Sinn des Wortes um Auferstehung, um das Sichtbarmachen des Unsichtbaren, um die Befreiung aus der Erfahrung des Aufs-Kreuz-gelegt-und-angenagelt-Seins. Jeder, auch Nobelpreisträgerinnen und Nobelpreisträger, hat bisher nur einen Bruchteil dessen in der Welt sichtbar gemacht, was in ihr oder ihm angelegt ist. Daher hüte man sich vor dem Angekommen-sein. Augustinus sagt, wenn du glaubst, du hast genug geleistet, bist du verloren, weil du dann unweigerlich stehen bleibst.

**SN: Der christliche Glaube von Ostern meint, dass wir irgendwann alle angekommen sein werden ...**

Ich werde öfter gefragt, wie ich mir das Jenseits, die Ewigkeit vorstelle. Ich habe das für mich einmal ein wenig launig so festgehalten: Am Ende unseres Lebens sind wir keinesfalls Schall und Rauch, sondern ein Buch mit sieben Siegeln. Ich werde schön schauen, wenn ich dann noch schauen kann, was ich da über mich sehen werde.

**SN: Heißt Auferstehung, dass ich endlich in dieses Buch mit sieben Siegeln hineinschauen kann? Dass ich endlich verstehe, warum ich**

**so war, wie ich bin, warum meine Mitmenschen so waren, wie sie sind?**

Wahrscheinlich sind wir dort am glücklichsten, wo wir gar nicht mehr verstehen wollen, sondern nur mehr mit offenem Mund dastehen und schauen und uns wundern – über uns selbst und über die anderen. Auferstehung ist der Wind des Frühlings, der alles in Blüte setzt und alle Machtspiele vertreibt.

Ich lese den Satz aus dem Alten Testament „Ich hole euch heraus aus den Gräbern“ lange schon nicht nur als Zusage der Auferstehung am Jüngsten Tag, sondern als Ermutigung für hier und jetzt, dass wir in Verbundenheit mit Gott oder zumindest in Verbundenheit miteinander darauf hoffen können, dass wir füreinander Mensch sind. Dass wir immer wieder zu Menschen wer-

den, die sich gegenseitig aus den Gräbern helfen, die wir uns schon zu Lebzeiten selbst gegraben haben. Das sind die Momente des Glücks, wo ich nichts mehr will, außer dass ich mich mit Gott und der Welt und in ihr mit allen anderen für einen Augenblick wenigstens verbunden weiß.

**SN: Sie nennen das auch einen Hebammendienst für andere. Ist dieses Verbundensein der Beginn dessen, was mit Ostern gemeint ist?**

Der Glaube an die Auferstehung lebt davon, dass wir Menschen sind, die in dieser Welt mit einer Sehnsucht leben, die uns über diese Welt hinaustreibt. Zeit lebens bleiben wir Grenzwanderer und Horizontüberschreiter. Was dabei an uns und mit uns geschieht, übersteigt unsere Sprache. Das ist der eine Ostergedanke.

Der andere ist, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind und ohne Gemeinschaft nicht leben können. Das nimmt mich einerseits in die Pflicht, andererseits beschenkt es mich, durch das Dasein anderer leben zu dürfen. Daher brauchen wir Menschen nicht nur Gott, sondern zu allererst den anderen Menschen als Ermutigungshebamme. Der Mensch ist groß und klein zugleich. Wir werden gehalten, geborgen, getragen, und wir dürfen andere halten, bergen, tragen.

Nur wenn die Menschen nicht vorschnell von Gott zu reden beginnen, sondern einander gegenseitig aus den Gräbern helfen, werden sie bereits zu Lebzeiten zu staunen beginnen, wozu wir Menschen auch im Guten fähig sind. Auferstehung hier als Vorgeschmack für dann, was immer dann sein wird.

**Arnold Metznitz:** „Der ermutigte Mensch. Durch Resonanz meinen Platz im Leben finden“, 184 Seiten, gebundene Ausgabe. 24 Euro, eBook 9,99 Euro, [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) 10/2019.



**Wir werden gehalten und wir dürfen andere halten.**



**Arnold Metznitz**  
Psychotherapeut und Theologe

BILD: SN/STYRIA-SCHREIBER